

**midi**tonus

POUR VOTRE SANTE, **BOUGEZ!**

**PROGRAMME**

# PRINTEMPS

**2025**

**10 COURS POUR 70.-**

**La Chaux-de-Fonds // Le Locle**

Inscription du 20 février au 10 mars 2025

Début des cours : 17 mars 2025

[www.chaux-de-fonds.ch/sports/activites-sportives/midi-tonus](http://www.chaux-de-fonds.ch/sports/activites-sportives/midi-tonus)  
[www.leloclle.ch/loisirs-manifestations/loisirs-et-sports/midi-tonus/](http://www.leloclle.ch/loisirs-manifestations/loisirs-et-sports/midi-tonus/)



**La Chaux-de-Fonds**  
MÉTROPOLITAIN

## CONDITIONS GÉNÉRALES

### 1. Inscription

- 1.1 L'inscription est définitive dès l'enregistrement du paiement.
- 1.2 La reconduction d'une inscription dans la même activité n'est pas possible.

### 2. L'organisateur des activités se réserve le droit de :

- 2.1 Renoncer à organiser des cours tout en remboursant le forfait versé.
- 2.2 Exclure des participant(e)s aux cours, en remboursant le forfait versé au prorata des leçons suivies.

### 3. Désistement / Remboursement

- 3.1 Tout désistement doit être annoncé par écrit uniquement auprès de l'organisateur des activités.
- 3.2 Les désistements sans frais peuvent être pris en compte jusqu'à 5 jours ouvrables avant le début de la session (timbre-poste faisant foi). En cas de désistement ultérieur avant le début de la session, un montant de CHF 20.– sera perçu à titre administratif. Il ne sera procédé à aucun remboursement pour les désistements annoncés dès le premier jour de la session.
- 3.3 Après le début de la session, seules les personnes ayant manqué au moins 4 leçons consécutives (base 1 leçon par semaine) pour raisons médicales pourront prétendre à un remboursement. Il sera demandé un certificat du médecin traitant avant la fin de la session suivie. Les leçons effectuées seront déduites et une retenue de CHF 20.– sera prélevée à titre administratif.

### 4. Assurances

- 4.1 Chaque participant est tenu de s'assurer lui-même contre le risque d'accident.

### 5. Responsabilité

- 5.1 L'organisateur des activités décline toute responsabilité en cas de vol ou perte d'objets dans le cadre des activités **miditonus**.
- 5.2 En dehors des périodes de cours et en l'absence d'un moniteur, le Service des sports et ses partenaires n'assument aucune responsabilité en cas d'accident.
- 5.3 Les enfants de moins de 16 ans ne peuvent pas s'inscrire aux activités proposées dans le cadre du concept Midi Tonus. L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accident d'un enfant non accompagné durant les heures de cours.

### 6. Visites médicales

- 6.1 Pour les personnes de plus de 40 ans, il est vivement recommandé de demander conseil à un médecin avant de recommencer un entraînement imposant un effort physique, même modéré. De plus, les personnes présentant des problèmes de santé spécifiques (cardiaques, vasculaires, articulaires, respiratoires, etc.), pouvant donner lieu à une contre-indication auront préalablement consulté leur médecin et devront en informer le responsable du cours lors de la première séance. L'organisateur décline toute responsabilité en cas de maladie et d'accident pouvant survenir pendant et après les entraînements.

Toute modification du programme et des conditions générales reste réservée.



## CONCOURS RÉSEAU DE SOINS NEUCHATELOIS

PERMETTEZ À VOTRE ESPRIT  
DE FAIRE UNE PAUSE EN  
DÉCOUVRANT UNE ACTIVITÉ  
PHYSIQUE !



En vous inscrivant à Midi Tonus vous avez la possibilité de participer au concours RSN avec pour gains :



1 Forfait ESCAPADE  
aux Endroits  
à La Chaux-de-  
Fonds  
d'une valeur  
de 459 francs !



10 bons à 50 francs  
et  
10 bons à 25 francs  
chez Ochsner Sport.

**RSNE.CH**

Un(e)  
Neuchâtelois(e) sur  
5 protège sa santé  
avec le Réseau de  
Soins Neuchâtelois  
et profite de primes  
avantageuses !  
Trouvez sur le QR  
code quels sont  
nos partenaires.



- ////// COURS AQUATIQUE  
 ////////// COURS DÉTENTE/BIEN-ÊTRE  
 ////////////// SPORT COLLECTIF / COURS COLLECTIF EN SALLE  
 ////////////// AUTRE / DIVERS  
 ////////// COURS EN SOIRÉE



INTENSITÉ : ● FAIBLE ● MOYENNE ● FORTE


## LA CHAUX-DE-FONDS - PRINTEMPS 2025

### LUNDI





●	<b>HYROX</b> ////////	5 places	11h45 - 12h30	Functional Training FT 45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	<b>HYROX</b> ////////	5 places	12h30 - 13h15	Functional Training FT 45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	<b>SANDA</b> ////////	16 places	12h00-13h00	André Training Rue du Commerce 89 > Olivier André	
●	<b>CROSS TRAINING</b> ////////	10 places	12h15 - 13h00	SportMed Rue de la Volta 7 > Thierry Cano	
●	<b>TAI CHI CHUAN</b> ////////	15 places	12h15 - 13h05	Halle Beauregard Rue du 1er Août 33 > Laurence Knoerr	
●	<b>TRX</b> ////	3 places	12h15 - 13h00	TosalGym Rue Alexis-Marie-Piaget 73 > Marion Kolly	
●	<b>SHINRIN-YOKU BAINS DE FORÊT</b> ////////	8 places	12h15 - 13h15	Forêt dessus la Sombaille, 1er rdv parking café des Jardins > Gabriella Vilardo	
●	<b>LES MILLS CORE &amp; BODYPUMP</b> ////	10 places	17h15 – 18h15	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
●	<b>MOVE &amp; BURN</b> ////////	10 places	17h30 - 18h15	SportMed Rue de la Volta 7 > Thierry Cano	
●	<b>DANCE</b> ////////	10 places	18h30 - 19h30	Sun Star Dance Av. Léopold-Robert 84 > Cindy Racheter	

**MARDI**

●	<b>WOD</b> //////////	5 places	11h45 - 12h30	Functional Training FT 45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	<b>WOD</b> //////////	5 places	12h30 - 13h15	Functional Training FT 45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	<b>NORDIC WALKING</b> //////////	6 places	12h00-13h00	Parc des sports Charrière Charrière 72 > Michel Liardon	
●	<b>YIP MAN WING CHUN KUNG FU</b> //////////	16 places	12h00 – 13h00	André Training Rue du Commerce 89 > Olivier André	
●	<b>CIRCUIT TRX</b> //////	8 places	12h15-13h00 <i>Uniquement pour les-femmes</i>	Espace Équilibre Léopold-Robert 19, 3 <sup>ème</sup> étage > Bastien Neuhaus	
●	<b>CIRCUIT TRAINING</b> //////////	10 places	12h15 - 13h00	SportMed Rue de la Volta 7 > Thierry Cano	
●	<b>CORE TRAINING</b> //////////	10 places	12h15 – 13h00	Activ Fitness Av. Léopold-Robert 56 > Alison Christinat	
●	<b>SHINRIN-YOKU BAINS DE FORÊT</b> //////////	8 places	12h15 - 13h15	Forêt dessus la Sombaille, 1er rdv parking café des Jardins > Gabriella Vilardo	
●	<b>CAF</b> //////////	8 places	12h15 - 13h00	TosalGym Rue Alexis-Marie-Piaget 73 > Marion Kolly	
●	<b>SPINNING</b> //////////	10 places	12h15 - 13h00	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
●	<b>AQUABUILDING</b> //////////	18 places	12h40 – 13h20	Piscine Numa-Droz Rue du Progrès 25 > Jean-Claude Schwab	
●	<b>L'HYROX CHALLENGE</b> //////////	10 places	17h30 - 18h15	SportMed Rue de la Volta 7 > Thierry Cano	

●	<b>ORIENTAL</b> //////////	10 places	18h00 - 19h00	SUN STAR DANCE Av. Léopold-Robert 84 > Sarah Martin	
---	-------------------------------	-----------	---------------	---	--

**MERCREDI**

●	<b>WOD</b> //////////	5 places	11h45 - 12h30	Functional Training FT 45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	<b>WOD</b> //////////	5 places	12h30 - 13h15	Functional Training FT 45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	<b>HATHA YOGA</b> //////////	6 places	12h00 - 13h00	Enlim Yoga Rue du Parc 39 > Mélanie Donzé	
●	<b>BODY AND MIND</b> //////////	10 places	12h00 - 13h00	SUN STAR DANCE Av. Léopold-Robert 84 > Marie Geiser	
●	<b>BADMINTON</b> //////////	16 places	12h15 – 13h15	Badminton Club Rue de Beau-Site 11 Halle des Crêtets > Natalya Tatravova	
●	<b>BOXE</b> //////////	20 places	12h15 – 13h15	Salle de boxe Av. des Forges 20 > Umberto Manfredonia	
●	<b>KRAV MAGA</b> //////////	20 places	12h15 - 13h15	Numa-Droz C Progrès 25 > Daniela Milesi	
●	<b>TABATA TRAINING</b> //////////	10 places	12h15 - 13h00	SportMed Rue de la Volta 7 > Thierry Cano	
●	<b>SPINNING</b> //////////	8 places	12h15 - 13h00	TosalGym Rue Alexis-Marie-Piaget 73 > Marion Kolly	
●	<b>INTERVAL TRAINING</b> //////////	14 places	12h15-13h00 <i>Uniquement pour les-femmes</i>	Espace Équilibre Léopold-Robert 19, 3 <sup>ème</sup> étage > Pauline Miche	
●	<b>GO FAST</b> //////////	12 places	17h30 - 18h00	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	

**JEUDI**


	<b>HYROX</b> //////////	6 places	11h45 - 12h30	Functional Training FT 45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
	<b>NORDIC WALKING POUR TOUS</b> //////////	10 places	12h00 – 13h00	Piste Vita (Camping) Bois-du-Couvent > Isabelle Jeanfavre	
	<b>QI GONG</b> //////////	5 places	12h15 – 13h00	Wanbu Taiji c/o FT45 Musées 8 > Samuel Tinguely	
	<b>BODY ATTACK</b> //////////	15 places	12h15 - 13h00	Activ Fitness Av. Léopold-Robert 56 > Alison Christinat	
	<b>BOXE TRAINING</b> //////////	10 places	12h15 – 13h00	SportMed Rue de la Volta 7 > Thierry Cano	
	<b>COUNTRY LINE DANCE</b> //////////	20 places	12h15 - 13h15	Halle de Numa-Droz B Rue du Progrès 25 > Jorge Carvalho	
	<b>PILATES</b> //////////	20 places	12h15 – 13h00 <i>Apporter un tapis de yoga</i>	Halle de Bellevue Est Rue Dr-Kern 18 > Louisa Bailly	
	<b>SPINNING</b> //////////	8 places	12h15 – 13h00 <i>Uniquement pour les femmes</i>	Espace Équilibre Léopold-Robert 19, 3 <sup>ème</sup> étage > Bastien Neuhaus	
	<b>CROSS TRAINING</b> //////////	3 places	12h15 - 13h00	TosalGym Rue Alexis-Marie-Piaget 73 > Marion Kolly	
	<b>AQUACYCLING</b> //////////	16 places	12h40 – 13h20	Piscine Numa-Droz Rue du Progrès 25 > Jean-Claude Schwab	
	<b>SOPHROLOGIE</b> //////////	12 places	18h15 – 19h00	Salle de gym Cernil-Antoine Rue du Président-Wilson 30 > Marianne Lafrej	

## VENDEDI


●	<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> //////////	5 places	11h45 - 12h30	Functional Training FT 45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> //////////	5 places	12h30 - 13h15	Functional Training FT 45 Rue des Musées 8 > Grégory Branchini	
●	<b>NATATION PERFECTIONNEMENT</b> //////////	12 places	12h00 – 12h40	Piscine de Numa-Droz Rue du Progrès 25 > Jérémy Pires	
●	<b>INTERVAL TRAINIG</b> //////////	8 places	12h15 – 13h00 <i>Uniquement pour les femmes</i>	Espace Équilibre Léopold-Robert 19, 3 <sup>ème</sup> étage > Bastien Neuhaus	
●	<b>BODY BALANCE</b> //////////	20 places	12h15 – 13h00	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	
●	<b>CROSS CAF</b> //////////	10 places	12h15 – 13h00	SportMed Rue de la Volta 7 > Thierry Cano	
●	<b>GO FURY</b> //////////	5 places	17h30 – 18h30	Let's Go Fitness Av. Léopold-Robert 79 > Alain Cuenat	

## LE LOCLE - PRINTEMPS 2025

### LUNDI

●	<b>PILATES</b> //////////	8 places	12h15 - 13h15	Ecole studio dance Grand Rue 19, Le Locle > Helena Cabral	
---	------------------------------	----------	---------------	---	--

### MARDI

●	<b>PILATES</b> //////////	8 places	12h15 - 13h00	Puissance Pilates Rue de la Gare 1, Le Locle > Muriel Sommer	
---	------------------------------	----------	---------------	--	--



## VENDEDI

●	<b>AQUAFITNESS</b> ////////////////////	4 places	11h30 - 12h15	Piscine des Billodes Route des Monts 24 > Maximiliano Galbarini	
●	<b>AQUAFITNESS</b> ////////////////////	2 places	12h15 - 13h00	Piscine des Billodes Route des Monts 24 > Maximiliano Galbarini	
●	<b>AMÉLIORER VOTRE ÉQUILIBRE</b> ////////////////////	10 places	12h15 - 13h00	Puissance Pilates Rue de la Gare 1, Le Locle > Muriel Sommer	
●	<b>NORDIC PROPULSING BY BUNGYPUMP</b> ////////////////////	8 places	17h00 - 18h00	Premier Sous Sol Route du Communal 1, Le Locle > Dominique Bugnon	

## DATES DES COURS

JOUR	PRINTEMPS	PAS DE COURS
Lundi	17 mars au 2 juin 2025	14 & 21 avril 2025
Mardi	18 mars au 3 juin 2025	15 & 22 avril 2025
Mercredi	19 mars au 4 juin 2025	16 & 23 avril 2025
Jeudi	20 mars au 19 juin 2024	17 & 24 avril, 1 mai, 29 mai 2025
Vendredi	21 mars au 13 juin 2024	18 & 25 avril, 30 mai 2025

Pas de cours les jours fériés et durant les vacances scolaires (sauf exception).

Pour obtenir les dates exactes de chaque cours, rendez-vous dans le module d'inscription :

[www.chaux-de-fonds.ch/sports/activites-sportives/midi-tonus](http://www.chaux-de-fonds.ch/sports/activites-sportives/midi-tonus)

ou

[www.leloclle.ch/loisirs-manifestations/loisirs-et-sports/midi-tonus](http://www.leloclle.ch/loisirs-manifestations/loisirs-et-sports/midi-tonus)

## DESRIPTIF DES COURS

### // AMÉLIORER VOTRE ÉQUILIBRE

L'équilibre est une compétence fondamentale que nous utilisons constamment, souvent sans en être conscients. Que ce soit pour marcher sur un sol irrégulier, monter les escaliers, ou simplement rester debout ! Un bon équilibre prévient les chutes et les blessures et en plus d'assurer notre sécurité, cela contribue à une sensation de confiance et de maîtrise de soi dans les gestes du quotidien. //

### // AQUABUILDING

Méthode de gymnastique aquatique adaptée à tous favorisant la souplesse des articulations, la détente et le renforcement du dos sans courbature. Remodèle la silhouette, raffermi les tissus, améliore la résistance cardiaque, la capacité respiratoire et combat le stress. //

### // AQUACYCLING

L'aquacycling permet d'améliorer les performances du système cardio-vasculaire et renforce le dos, l'abdomen, les jambes et les fesses. Il constitue un entraînement efficace à l'endurance procurant un bien-être aussi bien physique que mental. Il est le sport idéal pour toute personne désirant améliorer ses performances et modeler sa silhouette. //

### // AQUAFITNESS

L'aquafitness est ouvert à tous et vous permettra grâce à la résistance de l'eau, de solliciter votre système cardiovasculaire, de travailler votre endurance et de vous tonifier tout en préservant vos articulations. L'aquafitness, c'est un entraînement très complet, et c'est aussi le plein d'énergie et de bonne humeur. //

### // BADMINTON

Considéré comme le sport de raquette le plus rapide du monde, le badminton est un sport de compétition dérivé d'un jeu de renvoi universel déjà connu il y a 2000 ans. Ludique et facile à apprendre comme à enseigner, le badminton est un sport olympique attrayant à tout âge. //

### // BODY AND MIND

Travail corporel en douceur et dans la lenteur inspiré de diverses techniques somatiques (Pilates et Munz floor). Durant ce cours, vous développerez votre conscience corporelle, effectuerez un travail de détente, d'assouplissement et de renforcement musculaire en profondeur dans le respect de votre corps. Grâce au travail de torsions et de spirales de la colonne vertébrale, cette pratique permet de lutter contre les douleurs du dos. Cours ouvert à tous (sans prérequis). //

### // BODYATTACK

Améliore la résistance, l'endurance, la coordination et l'agilité, développe la force par un travail des muscles profonds de l'abdomen et du dos, améliore la santé et la densité des os, augmente la capacité cardio-pulmonaire grâce à un travail de tout le corps. //

### // BODY BALANCE

Associe des exercices de yoga, de tai-chi et de la méthode Pilates. La respiration contrôlée, de la concentration et une série structurée avec soin d'étirements, de mouvements et de postures, sur fond musical, contribuent à créer un cours holistique qui plonge votre corps dans un état d'harmonie. //

### // BODYPUMP

BODYPUMP™ est le cours original avec poids qui sculpte, renforce et tonifie tout votre corps rapidement ! Vos muscles ne se formeront pas tous seuls ! Grâce au BODYPUMP™, votre corps tout entier se renforce et se tonifie. En mettant l'accent sur l'utilisation de poids légers et sur la répétition des mouvements, vous allez brûler des calories, tonifier votre corps et augmenter votre masse musculaire. À prendre avec vous : linge, bouteille d'eau, chaussures de sport de salle. //

### // BOXE

Pour sculpter votre corps et améliorer votre condition physique (peut servir d'entraînement complémentaire à d'autres sports). //

### // BOXE TRAINING

Technique de base et renforcement. //

### // CAF

L'entraînement est concentré sur la partie basse du corps (cuisses, abdominaux, fessier). C.A.F est le cours idéal pour les personnes pratiquant des sports tels que marche, course, vélos, ski, snowboard, etc. //

### // CORE TRAINING

Entraîne intensivement ton tronc. L'accent est mis sur le renforcement des muscles abdominaux supérieurs et inférieurs, tout en stabilisant la colonne vertébrale. Cet entraînement dynamique t'aidera à obtenir un ventre ferme et plat et à renforcer les muscles du plancher pelvien. Les différents exercices peuvent être effectués avec ou sans matériel d'entraînement. //

### // CIRCUIT TRAINING

Séance qui a pour but le renforcement musculaire sur l'ensemble du corps, d'améliorer votre endurance, coordination et équilibre. Le tout sous un format de circuit avec des postes variées et ludiques.//

### // COUNTRY LINE DANCE

Aimez-vous la musique Country ? Connaissez-vous la danse en ligne basée sur cette musique ?

Alors, n'hésitez plus et venez découvrir ce style de danse très convivial et accessible à toutes et tous. Les bienfaits de la danse pour le corps ne sont plus à prouver, et le style western/country n'en fait pas exception ; augmente l'endurance, améliore l'équilibre, la coordination, la souplesse et entretient la mémoire. L'opportunité de vous évader vous est offerte, et il ne vous reste qu'à la saisir. Nous vous attendons en grand nombre pour vous apprendre les premières chorégraphies. //

### // CROSS CAF

Le **Cross C.A.F** est une version dynamique et intense du classique C.A.F (Cuisses, Abdos, Fessiers), qui combine des exercices de renforcement musculaire ciblés avec des séquences cardio à haute intensité. Cette méthode permet de tonifier et sculpter les cuisses, les abdominaux et les fessiers tout en améliorant l'endurance et la condition physique globale. //

### // CROSS TRAINING

Circuit avec des postes afin de travailler tout l'ensemble du corps. //

### // DANCE

Venez vous éclater sans complexes sur des musiques entraînantes !. //

### // FUNCTIONAL TRAINING

Conçu pour vous donner de vrai résultats. FT est l'entraînement de référence. 70% musculation 30% cardio. Votre séance: renforcement musculaire du corps complet avec une activation de votre cardio-vasculaire. Accessibles à tous, peu importe votre niveau, votre âge ou votre condition physique. //

### // GO FAST

Grâce à des mouvements dynamiques et fonctionnels sous forme de circuit, Go Fast™ boost votre cardio, renforce tout le corps et optimise la dépense énergétique. Idéal pour ceux qui cherchent des résultats rapides. Adaptés à tous niveaux, ce programme combine performance, efficacité et dépassement de soi. Rejoignez le mouvement et faites passer votre fitness au niveau supérieur ! Go Fast™ : conçu pour brûler un maximum de calories en 30 minutes. //

### // GO FURY

Go Fury™ : l'entraînement ultra-complet qui vous fera transpirer et vous surpasser !

Go Fury™ est un cours de fitness signature unique développé par Let's Go Fitness , conçu pour offrir aux membres un entraînement complet et efficace en un temps record. Ce cours combine deux éléments clés du fitness : le cardio et la musculation, pour vous offrir une expérience d'entraînement ultime qui brûle des calories, sculpte votre corps et booste votre condition physique globale. //

### // HATHA YOGA

Mes cours sont construits sur la pratique de base du yoga à savoir le Hatha yoga. Il s'agit de pratiquer les postures de manière plus ou moins dynamique en se concentrant sur sa respiration afin de gagner en confort dans les postures et en aisance dans les mouvements. Tous les niveaux sont les bienvenus. Je souhaite pouvoir offrir aux participant.e.s un moment de bien-être où l'on s'accorde un instant rien que pour soi, sans jugement. //

### // HYROX

Développez votre condition physique avec un entraînement innovant alliant cardio intense et exercices fonctionnels. Idéal aussi bien pour ceux qui veulent retrouver la forme que pour les athlètes qui souhaitent améliorer leurs performances. Venez découvrir cette discipline dans la 1ère salle affiliée HYROX du canton! Accessibles à tous, peu importe votre niveau, votre âge ou votre condition physique. //

### // INTERVAL TRAINING

Séance qui a pour but le renforcement musculaire sur l'ensemble du corps, d'améliorer votre endurance, coordination et équilibre. Le tout sous un format de circuit avec des postes variés et ludiques. Bénéficiez de l'effet du groupe pour vous motiver ! Accessible à toutes ! //

### // KRAV MAGA

Krav Maga (les bases) Des techniques simples et efficaces pour apprendre à se protéger, tout en renforçant forme physique et mentale. //

### // LES MILLS CORE

Sculptez un ventre plat et développez un tronc solide avec Les Mills Core™, un programme d'entraînement qui cible votre sangle abdominale pour un corps fort et fonctionnel ! //

### // MOVE AND BURN

Le **Move & Burn** est un programme d'entraînement dynamique et intensif, conçu pour combiner efficacement le cardio et le renforcement musculaire. À travers des exercices variés en circuit, cette méthode sollicite l'ensemble du corps afin d'améliorer l'endurance, la force et la tonicité musculaire. //

### // NATATION PERFECTIONNEMENT

Développement des techniques de nage et de l'endurance en natation : cours consistant à développer l'endurance en perfectionnant les techniques de nage et prioritairement le crawl. Le cours s'adresse à des personnes capables de nager un minimum de 200 mètres. //

### // NORDIC WALKING TECHNIQUE ALFA

Pratiqué correctement et régulièrement, le nordic walking sollicite 90% de nos muscles. Il mobilise les chaînes musculaires profondes qui assurent la bonne posture du squelette. Cette action permet de prévenir l'apparition de maux de dos. Il aide également à développer la coordination des mouvements et à harmoniser la tonicité de votre corps. Que ce soit au niveau de l'énergie, l'équilibre, la souplesse, la force, l'endurance, la respiration et la circulation sanguine. Une occasion aussi pour remodeler sa silhouette et perdre quelques kilos superflus. //

### // NORDIC WALKING POUR TOUS

Nous profiterons de jolies balades variées aux alentours directs de la ville pour apprendre les bases de la marche nordique. Ce cours est ouvert à toutes et tous puisqu'on peut facilement adapter la vitesse de marche et l'intensité de l'effort. Tout en ménageant les articulations, le nordic walking permet d'entraîner les fonctions cardio-vasculaires, le renforcement musculaire et mobilise l'ensemble du corps. Pratiquée dans une ambiance conviviale, cette activité est bénéfique pour le corps et l'esprit et exerce un effet positif sur notre santé. Les bâtons sont fournis. //

### // NORDIC PROPULSING BY BUNGYPUMP

Marche nordique avec bâtons propulseurs permettant d'améliorer le système cardiovasculaire et de faire du renforcement musculaire grâce à des exercices fitness. (Perte de poids et tonification musculaire). //

### // ORIENTAL

Danse alliant grâce et sensualité qui vous met en harmonie avec votre corps. La danse orientale travaille l'ensemble de vos muscles et votre posture, sur des musiques qui vous feront voyager, dans une ambiance conviviale et dynamique. //

### // PILATES

Le Pilates est une méthode douce de renforcement des muscles posturaux permettant une meilleure utilisation des muscles profonds en vue d'une amélioration de notre vie au quotidien. Ceci est fait en harmonie avec la respiration et un travail de mobilisation articulaire. Pour apprendre à se tenir dans une bonne position, à se pencher puis à se relever correctement, à effectuer tous les mouvements en partant d'un centre corporel puissant. La résistance du corps en entier est améliorée, le corps renforcé et tonifié. //

### // QI GONG

Le qigong est une discipline très complète dont les buts sont le développement et le maintien de la santé, ainsi que le développement personnel et parfois spirituel. Dans ce cours, l'accent est mis sur les exercices pour la santé. Nous couvrirons une série d'exercices appelée "Douze pièces de brocart". Cette série d'exercices assis promeut le relâchement et l'assouplissement de la nuque et des épaules, ainsi que du corps en général. Elle contient aussi des exercices de respiration particulièrement attractifs pour les personnes qui pratiquent la méditation. //

### // SANDA

Le cours de Sanda dure une heure et est réparti comme suit : échauffement articulaire, cardio respiratoire, renforcement, pré-stretching, Travail technique. //

### // SHINRIN YOKU BAINS DE FORÊT

Le Shinrin-Yoku, (ou la sylvothérapie) est une pratique ancestrale qui consiste à s'immerger dans la forêt, ouvrir ses sens et simplement marcher, se poser, respirer, toucher, humer l'air...

Cette pratique guidée basée sur la méditation et la contemplation s'adresse à tous les publics et il n'est pas nécessaire d'avoir une condition physique de sportif. Au Japon, le shinrin-yoku est reconnu par l'Etat et le milieu médical, et encouragé par les milieux professionnels comme pratique préventive afin de préserver une bonne santé, psychique et physique. //

### // SOPHROLOGIE

Au travers d'exercices simples, accessibles à chacun, les participants vont apprendre à entraîner leur corps et leur mental de manière à développer sérénité et bien-être. Cette technique permet une meilleure gestion du stress, des émotions (anxiété, peurs, angoisses, ...); un entraînement de la respiration, de la présence du corps, ainsi que de la conscience du moment présent, d'où une plus grande harmonie et un mieux-être au quotidien. Elle permet également de renforcer ses capacités : mémoire, concentration, confiance en soi, équilibre physique et émotionnel, posture, sommeil... //

### // SPINNING

Entraînement sur un vélo. Le pédalage est rythmé par un environnement musical et dynamique. Des personnes de différents niveaux s'entraînent ensemble grâce au contrôle personnalisé de leur propre rythme cardio-vasculaire. Idéal pour améliorer votre souffle et votre condition physique et pour brûler un maximum de calories. //

### // TABATA TRAINING

Méthode de travail sur 20 secondes d'exercice intensif suivies de 10 secondes de récupération, à répéter 8 fois pour un entraînement total de 4 minutes par exercice afin de travailler tous les muscles et son cardio. //

### // TAI CHI CHUAN

Le Tai Chi Chuan est à la fois une pratique de santé, d'autodéfense, de méditation, une façon de vivre. Grâce à des mouvements lents et fluides, le Tai Chi augmente la force et le tonus musculaires, améliore la souplesse de même que l'équilibre et la coordination. Le Tai Chi est aussi une méditation en mouvement faite de gestes très précis et associés à la maîtrise respiratoire. Sa pratique offre : meilleures capacités cognitives, diminution du stress et des tensions musculaires, bonne santé nerveuse et psychologique, meilleure circulation sanguine, récupération plus rapide après une maladie ou un accident, bref une impression marquée de mieux-être. //

### // TRX

Entraînement musculaire qui utilise un système de sangles appelé suspension trainer pour permettre aux utilisateurs de travailler en utilisant leur propre poids. //

### // YIP MAN WING CHUN KUNG FU

Le wing chun kung fu est un art martial chinois traditionnel, originaire du Sud de la Chine, destiné au combat rapproché, incluant des techniques à mains nues et le maniement d'armes. //

### // WOD

Découvrez les WOD, des entraînements de groupe inspirés de la méthode CrossFit, incluant force, gymnastique et endurance. Chaque exercice est adaptable pour vous permettre de progresser à votre rythme ! Accessibles à tous, peu importe votre niveau, votre âge ou votre condition physique. //

**14.09.25**  
7<sup>e</sup> ÉDITION



# PANATHLON<sup>®</sup>

## FAMILY GAMES

— LA CHAUX-DE-FONDS —



polygame.ch

\*DERNIÈRE ENTRÉE 18H00



MONTAGNES  
INDUSTRIELLES GRISSE  
THOUZIEUX, CHÂLLEUS,  
INDRECHÂTEL

La Chaux-de-Fonds  
MÉTROPOLITAIN

### ACTIVITÉS SPORTIVES GRATUITES!

9H - 17H · STADE DE LA CHARRIÈRE



# MINI TROTTEUSE

## 24 MAI 2025



**La Chaux-de-Fonds**  
MÉTROPOLE HORLOGÈRE

Retrouvez tous les événements sportifs à venir

[www.chaux-de-fonds.ch/sports/evenements](http://www.chaux-de-fonds.ch/sports/evenements)